

## **TRIATHLON PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO PROGRAMA SEGUNDO TEMPO**

Karine Kamila Carvalho, Ricardo Hugo Gonzalez

### **RESUMO**

O presente estudo trata de um relato de experiência do programa Segundo Tempo, na modalidade Triathlon. As atividades são desenvolvidas no Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES-UFC), da Universidade Federal do Ceará. O Programa Segundo Tempo, que foi idealizado pelo Ministério do Esporte, é destinado a gerar o acesso à prática e à cultura do esporte no contra turno escolar, de forma a promover o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, como fator de formação da cidadania e melhoria da qualidade de vida, prioritariamente em áreas de vulnerabilidade social. O objetivo central foi de socializar e analisar as experiências vivenciadas em uma equipe de Triathlon para crianças e jovens de ambos os sexos. O acompanhamento das atividades realizadas teve uma carga horária total de 82 horas distribuída em: conhecimento da realidade, observação, acompanhamento das atividades e intervenção no local. Para a coleta dos dados foi utilizado o método de observação participante. Aspectos como a relação entre aluno-professor, forma de planificação e estruturação do treinamento para crianças e jovens, realização das atividades que estavam divididas em três categorias, sendo estas a natação e corrida, recreação e a pedalada, foram observados e descritos, concluindo-se que para o melhor desenvolvimento das atividades e formação dos participantes do projeto há, principalmente, uma necessidade de desenvolver o ensino do esporte através de mais atividades recreativas e menos extenuantes, como jogos cooperativos e lúdicos dentro das três categorias, de maneira que haja a participação de todos. Através desta experiência percebeu-se o quanto é importante a vivência do graduando no campo de estágio, pois é neste momento que se une os conhecimentos teóricos com a prática dentro da realidade.

**Palavras-chave:** Triathlon; crianças e adolescentes; pedagogia do esporte.

### **INTRODUÇÃO**

O presente estudo trata de um relato de experiência do programa Segundo Tempo, na modalidade Triathlon. As atividades são desenvolvidas no Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES-UFC), da Universidade Federal do Ceará. O Programa Segundo Tempo, que foi idealizado pelo Ministério do Esporte, é destinado a gerar o acesso à prática e à cultura do esporte no contra turno escolar, de forma a promover o desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, como fator de formação da cidadania e melhoria da qualidade de vida, prioritariamente em áreas de vulnerabilidade social.

Entende-se por esporte educacional aquele que é praticado nos sistemas de ensino e em formas assistemáticas de educação, evitando-se a seletividade nos seus praticantes, com a finalidade de alcançar o desenvolvimento integral do indivíduo e a sua formação para o exercício da cidadania e a prática do lazer (POLÍTICA NACIONAL DE ESPORTE, 2005 apud BRASIL, 2009). Desta forma, a crescente prática esportiva tem atribuído importantes tarefas e responsabilidades no que se refere à formação das crianças e jovens.

O programa caracteriza-se pelo acesso a diversas modalidades esportivas (individuais e coletivas) e ações complementares, que são desenvolvidas em um núcleo,

tendo como enfoque principal o esporte educacional visando à interação entre as crianças e adolescentes, o desenvolvimento de valores sociais, a melhoria das capacidades físicas e motoras, além de contribuir para uma melhor qualidade de vida e diminuição da exposição aos riscos sociais (BRASIL, 2009).

O núcleo se caracteriza pela composição de um grupo de 100 crianças e adolescentes, que deve ser orientado por um profissional de educação física na função de coordenador e um monitor de núcleo.

As atividades podem ser desenvolvidas no espaço físico de uma escola ou comunitário, seja público ou privado, além de serem ofertadas no mínimo três modalidades esportivas com frequência de três vezes por semana de duas a quatro horas. Para cada núcleo deverá ser ofertado um reforço alimentar, caracterizado por lanche, materiais esportivos, educacionais e de primeiros socorros.

Desta forma, o núcleo não se refere ao espaço físico onde serão desenvolvidas as atividades, mas à sua composição. Já o espaço físico é o ambiente adequado para a realização das atividades ofertadas e apropriado à quantidade de participantes.

## **O TRIATHLON**

Segundo Town (1988) apud Ferreira (2005), o Triathlon tem sido um dos mais extenuantes desafios para testar não só os limites das capacidades físicas do ser humano, mas também os extremos de sua resistência mental. Esta é uma modalidade que une três esportes diferentes, sendo estes a natação, o ciclismo e a corrida.

Dentre os esportes que envolvem resistência, o Triathlon tem ganhado grande popularidade sendo procurado por atletas de 8 a 80 anos de idade, que praticam esse esporte com o objetivo de superarem seus limites físicos ou até mesmo como lazer. De acordo com Domingues (1995), a partir da década de 80 observou-se no mundo inteiro esse grande interesse pelo Triathlon e grandes patrocinadores tiveram a necessidade de alterar ou diminuir os percursos da prova, para que ocorresse a massificação e a possibilidade de novos atletas nesta modalidade.

A regulamentação das provas do Triathlon ocorreu a partir da criação dos manuais de árbitros, regras e operações, visando à igualdade entre os atletas de acordo com os procedimentos inerentes à modalidade. As provas desta modalidade normalmente são organizadas por categorias, sendo estas a elite, específica e amadora. Na categoria de elite encontram-se os atletas com melhor índice técnico e idade superior aos vinte anos, já a categoria específica foi criada para atletas jovens e com bom desempenho. Para a categoria amadora não existe limite de idade, apenas vontade de participar de uma prova (FERREIRA, 2005).

Existem diferentes tipos de prova no Triathlon, as quais são entendidas de acordo com a distância percorrida, podendo ser de longa distância, olímpica e curta distância (Sprint Triathlon).

Força, resistência e velocidade são as principais capacidades físicas que determinam o desempenho no triathlon. Portanto, é necessário trabalhar a interação entre estas capacidades, devendo-se priorizar a capacidade física a ser desenvolvida de maneira diretamente proporcional à distância da prova, ou seja, à medida que as distâncias a serem percorridas aumentam prioriza-se a resistência, e, em caso contrário, a força e a velocidade (PUGGINA, 2007).

Esta modalidade exige um elevado padrão de preparação do atleta, seja no aspecto físico, técnico, tático e psicológico. Porém, deve-se lembrar que o treino com crianças e jovens tem características que o diferencia do treinamento dos adultos, sendo importante o planejamento e realização do treino de acordo com as particularidades determinadas pelos

níveis de desenvolvimento físico, psíquico e afetivo relacionados aos estágios de crescimento e desenvolvimento do indivíduo (SILVA, 2001).

## **METODOLOGIA**

O trabalho aqui descrito foi realizado no período de 16 de Março a 17 de Junho de 2010 com uma equipe de Triathlon do Programa Segundo Tempo, composta por 60 crianças e adolescentes de ambos os sexos, no núcleo PICI localizado no Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) na Universidade Federal do Ceará (UFC).

A coleta das atividades foi realizada através do método de observação participante, com uma proposta de conhecer bem a realidade e fazer um diagnóstico local. Esta é uma técnica que consiste em três etapas essenciais, sendo estas a inserção do pesquisador no interior do grupo observado, tornando-se parte dele e interagindo por longos períodos com os sujeitos. A segunda etapa, onde ocorre a coleta dos dados, através de perguntas, entrevistas não-formais e utilização do diário de campo, onde se busca uma melhor compreensão da realidade do local observado. Em seguida realiza-se a terceira etapa, caracterizada pela sistematização e organização dos dados, devendo-se informar a situação real do local (QUEIROZ, 2007).

Desta forma, seguindo-se o método de observação participante, utilizaram-se diários de campo, para relatar e analisar aspectos importantes dos sujeitos e do local, como por exemplo: dados da estrutura e equipamentos do local, características da equipe docente e dos alunos integrantes do projeto, o planejamento do professor, situações vivenciadas, dificuldades, algumas reflexões e críticas. Além de buscar materiais didáticos sobre a modalidade em outros meios.

O corpo docente do programa constituía-se por dois professores de Educação física, sendo um o professor orientador e o outro auxiliar, um professor de Pedagogia, um estagiário acadêmico do curso de Licenciatura em Educação Física da UFC e uma auxiliar de coordenação.

Os alunos encontravam-se divididos em quatro turmas (A, B, C e D), tendo como critério para a divisão dos grupos a idade e o nível técnico na natação. As turmas A e B, mediada pelo professor orientador, eram compostas pelo grupo de alunos que apresentavam um melhor nível técnico. As turmas C e D formavam o grupo de alunos da iniciação, os quais geralmente apresentavam o nível técnico mais baixo e faixa etária menor (mínimo sete anos), sendo este grupo mediado pelo professor auxiliar.

Desta forma, foi utilizada a estratégia de acompanhamento semanal das turmas, de forma que durante uma semana os grupos C e D eram observados, e na outra semana os grupos A e B, podendo assim vivenciar a atuação dos professores e participação dos alunos nos dois grupos durante o período do estágio. Já a realização da intervenção se deu apenas com os grupos de iniciação.

As atividades dividiam-se em três categorias para o planejamento e execução das aulas, sendo da seguinte forma: primárias, com execução da corrida e da natação; secundárias ou alternativa, composta pela recreação no ginásio ou os jogos de mesa; e a pedalada caracterizada como atividade extra, realizada fora do local das atividades diárias (IEFES) e apenas para os grupos A e B.

Para o desenvolvimento das aulas a estrutura disponível constituía-se por: uma sala para guardar os materiais esportivos, o kit lanche, as bolsas dos alunos, materiais de primeiros socorros, material da gestão (fichas de inscrições, documentos, etc.) e para a reunião dos professores; duas piscinas (uma de 25m e outra de 50m); uma pista de atletismo; e um ginásio para o desenvolvimento de atividades recreativas. Além de materiais de jogos de mesa/tabuleiro, toucas e pranchas de natação, bolas, cones, cordas e material de pintura.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a vivência no campo de estágio foi possível observar e analisar a postura dos professores e dos alunos, a forma de conduta das atividades desenvolvidas no local, além de realizar algumas intervenções que contribuíssem para a execução dessas atividades.

No que diz respeito à relação entre aluno-professor, pode-se dizer que esta ocorreu de maneira satisfatória, onde se observou uma relação de respeito, como numa relação entre pais e filhos, destaca-se que a coordenadora e o professor de pedagogia apresentou essa relação bem próxima com os alunos, tendo uma grande preocupação quanto ao desenvolvimento biopsicossocial dos alunos. Já o professor orientador demonstrou a preocupação em explicar as atividades para os alunos, justificar quando se tinha algum problema relacionado às atividades que não poderiam ser realizadas no dia ou mudanças no plano, em ouvir a opinião e questionamentos dos alunos, e em parabenizá-los e incentivá-los pela participação e desempenho nas atividades.

Desta forma, ficou bem claro o bom relacionamento entre os professores e alunos do grupo, uma vez que estes mantinham uma contínua interação, que é um dos aspectos mais importantes do processo ensino-aprendizagem, pois como destaca Candeias (1998), a relação professor-aluno é um modo de interação ou encontro profundo que se estabelece entre pessoas. Reflete uma atitude de objetivo bem definido que permite o encontro entre educador e educando.

Observou-se que antes do treino havia um momento de acolhida dos alunos com conversas e leituras de textos reflexivos. Neste momento o professor de pedagogia costumava destacar para os alunos a importância de ter frequência, disciplina e participação com bons resultados, além de ressaltar a importância do projeto, tanto no caráter do desenvolvimento esportivo quanto aos valores humanos. Segundo Candeias (1998), cabe ao professor não esquecer que o seu aspecto e atitudes devem ser transmitidos com segurança, asseio, organização e com justiça. Além disso, o educador deve respeitar a criança e o jovem sem usar o sarcasmo ou lisonja, como motivação e menos ainda como forma de avaliação, devendo-se comunicar com os alunos por meio de linguagem adequada, esclarecendo o que espera de cada um, o que os alunos podem esperar dele e o que admitirá e por que.

Quanto à forma de planificação do professor orientador, observou-se que este realizava um planejamento semanal para a execução das atividades, de maneira que sempre havia um plano de aula igual para todos os grupos, diferenciando-os apenas no volume e intensidade de treino. O planejamento da aula era realizado para a execução de duas atividades por dia, sempre alternando o treino de corrida com a natação, corrida com a recreação, ou natação com a recreação. Quando estava próximo a uma competição o professor orientador alterava o tipo de treino algumas semanas antes, tornando-se o treino mais específico para aqueles que fossem competir.

Destaca-se que é importante planificar para desenvolver qualquer trabalho esportivo de maneira adequada e que cabe ao profissional orientador desenvolver esta função, pois, de acordo com Forteza (1999) citado por Farto (2002), a planificação do treinamento é antes de tudo o resultado do pensamento do treinador e este pensamento deve estar o mais distanciado possível da improvisação, devendo integrar os conhecimentos em um sistema estrutural e organizado baseado na ciência. Porém, identifica-se que apesar dessas obrigações inerentes à planificação do treino, vários treinadores aplicam este conhecimento de forma individual e artesanal. (FEAL, 2001 citado por FARTO, 2002).

A execução do processo ensino-aprendizagem no treino de crianças e jovens, visando uma formação educacional e bons resultados no esporte, deve estar no tempo e num quadro de educação global. Portanto, existe um conjunto de indicações metodológicas básica para o ensino das técnicas desportivas, de maneira que o profissional orientador da modalidade se preocupe em fornecer primeiramente uma imagem global, clara e precisa, do movimento que é necessário realizar e posteriormente desenvolver o gesto técnico específico, além de garantir que o aprendiz compreenda os objetivos e a importância do gesto correto na sua modalidade específica (CARVALHO, 1998).

Para a execução da natação o professor realizava um treino semanal que variasse em: treino de volume para melhoria da capacidade aeróbia, treino de tiros e revezamento, além de educativos para melhoria da técnica. Porém, percebeu-se que muitos alunos tinham dificuldades na execução do nado, tanto na coordenação e respiração, isto ocorria principalmente com os alunos da iniciação, pois durante a execução do nado não se dava muita ênfase na sua correção e os treinos específicos com educativos para o ensino ou melhoria da técnica não eram realizados freqüentemente. Desta forma, percebeu-se que a prioridade do treino era a melhora no desempenho dos alunos visando o sucesso em competições. Além disso, destaca-se que, devido à modalidade esportiva, o nado crawl era o estilo predominante nos treinos, porém o nado peito era realizado em alguns treinos para descanso ativo.

De acordo com Fernandes (2006), sabe-se que o aprendizado de qualquer estilo da natação, mesmo que seja de caráter competitivo, que visa um ótimo produto da técnica executada, não deve ser considerado dentro do processo de ensino-aprendizagem como uma meta, mas sim como um dos conteúdos a serem desenvolvidos neste processo, pois geralmente quando o ensino é focado no produto, aspectos como a etapa de desenvolvimento da habilidade do nadar em que o aluno se encontra e sua faixa etária, seus interesses e possibilidades físicas particulares não são considerados, o que pode tornar a aprendizagem da natação um processo monótono e sem significado, uma vez que a natação apresenta componentes educativos, presentes nos conteúdos de ensino.

Quanto ao treino da corrida, observou-se que sua execução alternava em treinos de: resistência, considerado o principal para a modalidade e mais enfatizado pelo professor orientador, com corridas contínuas, de quatro a seis voltas na pista de atletismo, para as turmas C e D e a corrida com percurso longo dentro do campus da UFC para as turmas A e B, corridas com intervalo ativo, execução de fartlek e revezamento na pista de atletismo, além de treinos de coordenação, velocidade e equilíbrio através de circuitos.

A proporção do aumento da capacidade máxima de consumo de oxigênio e com isto da capacidade de resistência relaciona-se igualmente ao crescimento e ao treinamento, portanto o método de treino deve ser específico para cada faixa etária e fase de desenvolvimento maturacional dos indivíduos, e os métodos mais adequados para o treinamento de resistência em crianças e jovens são o método da duração e o método intervalado curto. O método das repetições e o método das competições, sobretudo com provas de intensidade média, são inadequados para crianças e jovens. (DANIELS et al., apud WEINECK, 1999).

Portanto, na escolha de métodos e programas para esta população, o importante é que a resistência deve ser ensinada de uma maneira variada e lúdica, com jogos ricos em repertórios de movimentos e em corridas de resistência variáveis, constante e em longo prazo, a fim de evitar sobrecarga das crianças e jovens e de aproveitar seu potencial máximo.

Como atividade alternativa, a prática da recreação era realizada uma vez por semana no ginásio, onde algumas vezes o professor aplicava um circuito com cones e bolas, jogos cooperativos ou alguma modalidade esportiva sendo esta o basquete, o handebol ou futsal. Porém, destaca-se que os alunos, principalmente das turmas A e B, resistiam às atividades que não fossem o futsal, de maneira que a atividade recreativa

predominante tornou-se o futsal e apenas os garotos participavam da atividade. A atividade recreativa deve ser mais explorada na iniciação esportiva e deve ser feita principalmente através de jogos, pois de acordo com Machado (2006) apud Lavoura (2008), a importância de agregar os jogos na iniciação esportiva está no caráter lúdico que redimensiona o foco para outros valores além da vitória, como o prazer de simplesmente jogar e participar.

Ressalta-se que a equipe além de fazer parte do Programa Segundo Tempo, que tem como proposta o esporte educacional, é filiada a Federação de Triathlon do Estado do Ceará (FETRIECE), a qual visa o alto rendimento, desta forma observou-se que o objetivo das atividades realizadas muda de foco, principalmente nos grupos A e B, que participam de competições patrocinadas pela FETRIECE e tem uma carga de treinamento muito intensa. Talvez isto justifique a forma como é feito o planejamento, os objetivos e a execução dos treinos em alguns momentos do desenvolvimento do projeto.

Após o período de conhecimento e compreensão do local, foram realizadas algumas intervenções com a permissão do professor, através da execução do alongamento inicial dos alunos, auxílio na correção de exercícios da natação e organização das aulas tanto na piscina, na pista ou no ginásio, desta forma, ampliou-se a interação com os alunos. Além disso, ocorreu a vivência de uma aula extra na praia, com o objetivo de preparar os alunos que competiram a I etapa do Campeonato Cearense de Aquathlon, pois os alunos não tinham o costume de treinar no mar, ambiente que faz parte das provas da modalidade. Também foi realizado o acompanhamento da competição com o intuito de entender como é organizada e realizada uma prova da modalidade e incentivando os alunos que competiram.

Como intervenção mais efetiva o professor orientador cedeu três momentos onde foi possível ministrar a aula. No primeiro e segundo momento realizou-se uma aula de acordo com o seu planejamento, para os alunos da turma C e D, as atividades desenvolvidas foram a natação, com educativos e correção do nado, além da atividade na pista com treino de corrida e revezamento. No terceiro momento foi planejada e executada a atividade para o grupo C, que foi recreação no ginásio com circuito para desenvolver coordenação e velocidade, educativos de futsal e o jogo propriamente, uma vez que os alunos já estavam habituados com esta modalidade, além do treino de natação com educativos para melhoria da técnica.

## **CONCLUSÃO**

Através desta experiência percebeu-se que o programa beneficia tanto aos bolsistas do curso de educação física do IEFES-UFC, assim como aos participantes envolvidos nas vivências práticas. É importante a vivência do graduando no campo de estágio, pois é neste momento que podem ser refletidos os conhecimentos teóricos com a prática, além de aprender com o professor orientador, com os alunos e com as situações da realidade, sejam elas dificuldades ou não.

Quanto à execução das atividades, ficaram claro que há uma necessidade de desenvolver outras atividades recreativas, como jogos cooperativos e lúdicos, em que haja a participação de todos e que objetive a formação do indivíduo. Para a natação também se percebe a necessidade de treinos com mais educativos, pois muitos alunos não apresentavam uma técnica correta do nado, dificultando a sua evolução no treinamento. Quanto à corrida realizada na pista para os alunos das turmas C e D, observou-se várias vezes que não havia o interesse da turma em executar a atividade, as quais muitas vezes eram corridas longas e intensas, sem variações nem atrativos lúdicos.

Por fim, as atividades esportivas realizadas por crianças e adolescentes devem ser referenciadas em princípios e normativas compatíveis com os interesses e capacidades biotipológicas dos praticantes. Reitera-se a expectativa de que esse estudo traga

contribuições para a produção do conhecimento à Pedagogia do Treinamento Desportivo, principalmente, para a modalidade esportiva de Triátlon. Inclusive, acredita-se que os resultados dessa investigação possam, de fato, servir como subsídios para os treinadores e pedagogos do esporte repensar o planejamento, a organização e os métodos utilizados nos programas educacionais realizados pela população jovem.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério do Esporte – Secretaria Nacional de Esporte Educacional. **Programa Segundo Tempo padrão: Diretrizes e orientações para estabelecimento de parcerias.** Brasília, 2009. Disponível em: <<http://portal.esporte.gov.br/arquivos/snee/segundoTempo/projetoPadrao.pdf>>. Acesso em: 18 de Junho de 2010.

CANDEIAS, J. G. **Crianças e formação desportiva.** Revista Treino Desportivo. Ed. CEFD, ano 1, n.3, p.3-10, 1998. Edição especial.

CARVALHO, J. **O treino das técnicas desportivas na formação do jovem atleta.** Revista Treino Desportivo. Ed. CEFD, ano 1, n.3, p. 43-48, 1998. Edição especial.

DOMINGUES FILHO, L. A. **Triathlon.** Editora Sprint. Rio de Janeiro, 1995.

FARTO, E. R. **Estrutura e planificação do treinamento desportivo.** Revista Digital, Buenos Aires, ano 8, n.48, 2002. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd48/trein.htm>> Acesso em: 24 de agosto de 2010.

FERNANDES, J. R. P.; LOBO DA COSTA, P. H. **Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.20, n.1, p.5-14, 2006.

FERREIRA, J. C. V. **Triathlon: História, variáveis antropométricas e fisiológicas.** Campo Grande, 2005. 68f. Monografia - Trabalho de Graduação (Licenciatura em Educação física) – Departamento de Educação Física CCHS/UFMS, 2005.

LAVOURA, T. N. Especialização precoce: A importância do lúdico na iniciação esportiva. In: MACHADO, A. A. (Org.) **Especialização esportiva precoce: Perspectivas atuais da psicologia do esporte.** São Paulo: Ed. Fontoura, 2008.

PUGGINA, E. F.; GRAGLIA, L. C. **As Capacidades Físicas no Triathlon.** [S.I]: Huka Team Acessoria Esportiva, 2007. Disponível em: <<http://www.hukateam.com/dicas.html>>. Acesso em: 18 de Junho de 2010.

QUEIROZ, D. T.; VALL, J.; SOUSA, A. M. A.; VIEIRA, N. F. C. **Observação participante na pesquisa qualitativa: Conceitos e aplicações na área da saúde.** Revista Enfermagem UERJ, Rio de Janeiro, p.276-283, 2007.

SILVA, M. F.; FERNANDES, L.; CELANI, F. O. **Desporto de crianças e jovens: Um estudo sobre as idades de iniciação.** Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol. 1, n. 2, p.45-55, 2001.

WEINECK, J. **Treinamento ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil.** São Paulo: Editora Manole, 1999.